



广博慈爱 追求卓越

第 668 期

2024 年 12 月 30 日

瑞金医院

资讯
内部资料·免费交流

上海交通大学医学院附属瑞金医院主办

RUIJIN

HOSPITAL

NEWS

http://www.rjh.com.cn

第六届健康中国思南高峰对话开幕

2024年12月25日，第六届健康中国思南高峰对话在上海市黄浦区盛大召开。此次活动以“探索医学新质创新，共筑临床转化生态”为主题，汇聚了来自政府、科研机构、医疗行业以及投资领域的专家与精英，共同探讨生物医药产业全球化发展的新机遇。

上海市人民政府副秘书长尚玉英致辞中提到，上海正积极落实国家战略部署，将生物医药作为重点发展产业之一，努力打造生物医药产业集群，并深化科研院所、高校、企业和投资机构之间的协作，促进创新技术的早期孵化、临床试验和产业化进程，同时加强国际合作，力求在全球生物医药创新链条中占据重要地位。

黄浦区委书记杲云强调，黄浦区正加快构建面向世界、面向未来的“中央科创区”，通过深耕生命健康领域，大力发展科创服务业和健康服务业，推动如中港汇-黄浦国际生命科学港等高能级科创载体建设，为各类创新企业和人才提供干事创业的发展热土。

瑞金医院的国家重大科技基础设施建设和广慈-思南国家转



化医学创新产业园，不仅促进了基础科研与临床实践的深度融合，还为创新药物研发、精准医疗推进及健康管理模式优化提供了支持。中国工程院院士宁光回顾了这一过程，指出园区已成为国内外生物医药行业的创新高地。

陈竺院士分享了四大慢病科技重大专项战略，呼吁加强跨学科、多领域的创新研究，推动慢性病防治科技进步，并提出加大医学人才培养和技术革新的力度，形成从基础研究到社会实践的闭

环，切实提高人民健康水平。

活动期间，广慈-思南园区与丹纳赫、中澳国际临床转化中心签署战略合作协议，拓宽国际交流合作渠道。此外，还成立了多个临床转化科研创新平台和服务机构，发布了《上海市黄浦区专利导航赋能数字医疗产业强链增效报告》及《预见未来：中国元医院建设发展调研报告》，并颁发了广慈-思南产医融合国际创新大赛奖项。

本版责任编辑 李 东

瑞金医院青年联合会第五届委员会全体会议召开



12月30日中午，瑞金医院青年联合会（简称“青联”）第五届委员会全体会议在科技楼二楼报告厅隆重召开。院党政领导、第四届理事会成员及新一届委员会全体委员出席了此次大会，共同见证了瑞金医院青年力量的传承与发展。会议由第四届青联副会长陈康主持。

中国工程院院士、我院院长宁光在致辞中深情回顾了自己作为瑞金青年的成长历程，强调青年是瑞金医院的未来与希望。他鼓励青年们立大志、从小事做起，不断提升个人修养，将个人职业规划与医院发展目标相结合，努力成为行业中的佼佼者。宁光院长对青年们提出了珍惜时光、积极贡献的要求，期望他们为实现瑞金医院的辉煌未来贡献力量。

副院长赵维莅代表第四届青联理事会作了题为《凝心聚力承使命 奋楫扬帆向未来》的工作报告。报告总结了自2014年以来青联工作取得的成绩和经验，围绕

“思想引领、文化凝聚”的宗旨，表达了青联致力于团结和服务全院青年的决心。

新任青联会长王计秋研究员表示新一届青联将在医院党委的领导下，构建多元化的发展平台，全面提升青年的综合素质，力求使瑞金青联成为充满活力和战斗力的队伍，与医院共同进步。

我院党委书记瞿介明充分肯定了第四届青联委员会的工作，指出青联应始终“联情、联谊、联志”，调动青年创造活力。他对新一届委员提出四点期望：坚定理想信念、练就过硬本领、树立榜样典型、勇于改革创新，为新时代健康中国建设贡献力量。

大会审议并通过了关于第四届委员会工作报告的决议，选举产生了新一届领导班子，并举行了会旗交接仪式，象征着瑞金医院青联工作的顺利交接与新的起点。

□ 素材 | 团委

喜讯

- 12月13日，在广东举办的2024年度亚太医学生物免疫学会议上，瞿介明教授获得“2024年度亚太临床医学奖”。
- 2024年度何梁何利基金颁奖大会于12月3日在京举行。我院宁光院士获2024年度何梁何利科学与技术进步奖。
- 近日，在第七届“上海医改十大创新举措”评选中，我院凭借“以患者为中心，一站式多学科诊治乳腺疾病的瑞金模式”获评“上海医改十大创新举措”。同时，“促进国际医疗创新发展，做强上海医疗国际品牌”项目获评“上海医改十大创新举措”（提名奖）。
- 12月11日上午，2024年“上海产学研合作优秀项目奖”揭晓，落户我院的“国产质子治疗装置研制及应用”荣获“上海产学研奖”特等奖。

赵维莅教授获颁法国国家医学科学院“Charpak-Dubousset奖”

法国时间2024年12月17日，在法国国家医学科学院（Académie Nationale de Médecine，以下简称ANM）的年度颁奖典礼上，赵维莅教授与法国巴黎第七大学Anne Janin教授共同荣获“Charpak-Dubousset奖”。该奖项由法国国家医学科学院秘书长Christian Boitard和法国国家医学科学院副秘书长Jacques Belghiti亲自颁发，以表彰其在淋巴瘤领域所做出的重大贡献。

“瑞金号”C909医疗机首次执行巡回医疗任务！

12月20日，“瑞金号”C909医疗机，从上海浦东国际机场起飞，经过3.5小时的飞行，顺利抵达云南昆明长水国际机场，标志着我院为期三天的云南巡回义诊活动正式拉开帷幕。

此次义诊，中国工程院院士、我院院长宁光，内分泌代谢学科主任王卫庆教授及MMC（国家标准化代谢性疾病管理中心）专家团队远赴昆明、腾冲、丽江三地，与当地医护人员一起，为糖尿病、肥胖症、高脂血症、痛风等常见代谢性疾病的患者，开展规范化诊疗管理、并发症早期识别和干预等工作。

这一公益活动是由MMC联合上海瑞金医院“国家航空医疗救援基地”项目共同发起的。



航空医疗是利用航空器提供紧急医疗救援、航空医疗转运等医疗服务，具有响应速度快、救援范围广、救援效率高等优势。固定翼医疗救护飞机被称为“空中救护车”“空中ICU”“飞行医院”等，更适合远距离医疗力量投送、

伤病员多时使用。

据了解，根据此次义诊的结果，未来，MMC还将根据全国不同地区百姓生活习惯改进代谢病管理方案，提高各地代谢疾病各项指标的达标率。

□ 撰文 | 李东

简讯

上海市-新加坡全面合作理事会（Singapore-Shanghai Comprehensive Cooperation Council，简称沪新理事会）第五次会议于7月9日在上海举行。会上，我院党委书记、学术委员会主席瞿介明教授与新加坡国立大学医院院长林玉堂教授签署合作备忘录，并就医疗合作的方向、人工智能在临床上的应用等方面进行探讨交流。

2024年，医院高质量地完成了多次重要来宾的接待工作，包括1月26日接待了安提瓜和巴布达总理、6月27日接待了秘鲁总统、8月25日接待了泰国公主等政要，以及联合国副秘书长等高层官员。通过这些访问，医院全面深入地展示了中国医学技术的发展成果。

沈柏用教授在美国胰腺学会年会介绍瑞金胰腺癌精准诊疗经验

2024年12月9日至12日，美国胰腺学会（APA）年会在夏威夷隆重举行，吸引了全球胰腺癌研究领域的近千位顶尖专家学者参与。我院胰腺中心沈柏用教授带领团队亮相大会，并作为特邀演讲嘉宾发表了题为《多模态分析时代下的胰腺癌精准诊疗》的主题演讲，展示了人工智能与多模态分析技术在胰腺癌精准诊疗中的突破性进展。

在主题演讲中，沈柏用教授从碳基与硅基多模态分析的协同作用切入，详细阐述了胰腺癌研究的最新进展。在碳基分析部分，他首先介绍了团队基于中国胰腺癌患者的基因组研究成果。这些研究结合了同源重组修复（HRR）和拷贝数变异（CNV）数据，能够更精准地预测患者的预后与治疗效果。此外，HLA I型基因型及其与相关基因突变的组合，也被证实能有效评估早期胰腺癌患者的临床结局。

在转录组学领域，团队提出了基于定量成分评分的分层模型，该模型不仅能够更精准地反映肿瘤异质性，还为预后评估提供了新方法。通过空间转录组学，研究进一步揭示了胰腺癌发展的时空动态，强调了体细胞突变与克隆扩增之外的复杂因素对癌症发展的影响。此外，一项关于胰腺导管腺癌辅助化疗的研究，建立了包含14种蛋白质的预后模型，为探索化疗与肿瘤亚型之间的关系提供了重要依据。

沈教授随后分享了团队在硅基多模态分析方面的最新突破，展现了人工智能技术在胰腺癌研究中的强大潜力。他提到，团队通过高通量影像组学技术，利用自动分割和精确参数提取，成功构建了预测化疗反应的模型，分析精度超过95%。此外，通过整合影像组学生物标志物与多组学数据的队列分



析，研究发现其预测能力显著优于单一蛋白质组学模型。团队还通过人工智能与超人智能模型的结合，更深刻地揭示了胰腺癌的生物学特性，为精准治疗提供了全新视角。

在精准治疗的探索中，沈教授团队创新成果令人瞩目。在

SMAD4缺陷型胰腺导管腺癌的研究中，通过特异性表观遗传抑制剂，成功抑制了此类肿瘤的恶性行为。与此同时，团队开发的一款针对KRAS G12V突变的新抗原mRNA疫苗，在晚期胰腺癌患者中的试验取得了突破性进

展。此外，团队利用优先级指数（Pi）靶标筛选方法，发现了药物Fostatinib能够显著增强吉西他滨的抗癌效果，这一研究为胰腺癌治疗方案的优化带来了全新可能。

沈柏用教授总结道，多模态分析与人工智能技术的结合，正在重新定义胰腺癌的诊疗模式。这一领域的突破，不仅为精准医学的发展提供了新的方向，也为胰腺癌患者带来了切实的希望。

瑞金医院胰腺中心彭承宏、蒋玲曦和吴志翀也分别在会上作了题为《胰腺肿瘤手术的革新：微创手术、精准切除与快速康复》《通过综合多组学分析探索胰腺导管腺癌的新型反应生物标志物和靶点》和《胰腺肿瘤干细胞扩大肿瘤负担并诱导邻近腺泡细胞启动依赖于KRAS/NF-κB/CD106正反馈回路致癌作用》的报告。

□供稿 | 瑞金医院胰腺疾病诊疗中心

李燕当选

ISH New Council Members 2024-2028

国际高血压学会（International Society of Hypertension，简称ISH），成立于1966年，致力于促进和鼓励高血压领域科学研究和知识的进步，并将其应用于预防和管理高血压和相关心血管疾病。ISH于2007年12月在英格兰和威尔士注册为慈善机构（编号：1122135）。

ISH在2024年9月21日的年会上公布了所有新当选的5名2024—2028年度理事会成员，李燕教授位列其中，担任Women in Hypertension Research Committee委员会主席，且担任ISH Capacity Building Network委员会的共同主席。

ISH CBN于2023年11月正式

启动，旨在为高血压研究者提供发展和学术交流的机会，是三个ISH委员会之间的协作——Women in Hypertension Research Committee（WiHRC）、New Investigator Committee（NIC）、Mentorship and Training Committee（MTC）。ISH CBN由Dean Picone（澳大利亚）、Niamh Chapman（澳大利亚）、Lebo Gafane-Mateman（南非）和李燕教授（中国）共同担任主席。

在ISH 2024年会，多名中国高血压领域的学者参加了ISH2024年会，并作发言报告，如王继光教授、张宇清教授、余静教授课题组，李燕教授课题组等。

我院新技术助力藏区医疗发展，再创海拔新纪录

我院的医疗技术正在逐步拓展至祖国边陲，特别是在西藏和云南等地区。继2024年9月我院将脉冲电场消融技术成功引入云南墨江后，12月17日，吴立群主任带领团队再次来到西藏日喀则，实施了一项革命性的无导线起搏器技术，刷新了这一地区的医疗纪录。

12月17日上午，吴立群及其团队抵达西藏日喀则，尽管高原缺氧，吴主任的氧饱和度降至71%，他仍坚持前往日喀则市人民医院手术室，毫不耽误手术安排。当天11点45分，62岁的藏族阿婆央金顺利完成无导线起搏器Micra AV植入手术。央金长期受到房扑和III度房室传导阻滞困扰，心脏无法正常供血，但因传统观念，她不愿接受传统带导线起搏器。最终，在我院团队的帮助下，央金选择了这一新技术，手术仅用了20分钟便顺利完成，手术过程中，吴立群主任还亲自为在场的医务人员讲解手术细节，技术得到了当地医生的高度赞扬。

这项手术不仅为央金带来了新的希望，还刷新了无导线双腔起搏器Micra AV在高海拔地区的实



施纪录，成为后藏地区的医疗新标杆。吴主任与援藏医生汉辉一起，为手术的顺利进行做了大量术前准备，并在手术过程中精确操作，确保了设备的最佳定位。手术后，当地医生对我院的技术表示由衷的钦佩，并表示要借此机会定期向我院学习，推广更多先进技术。

此外，日喀则市人民医院的院长巴桑次仁回忆起20年前自己在我院学习的经历，感慨万分。他表示，我院的先进技术不仅提升了日喀则的医疗水平，也为当地百姓带

来了实实在在的福祉。随着我院对口援藏工作三十年的不断深入，许多先进医疗技术也被平移至西藏，改变了藏区人民的就医现状。

我院的援藏工作远不止于此。今年，医院还通过成立“上海院士专家工作站”，持续向西藏地区输送先进技术和医疗理念。通过这一平台，日喀则市人民医院在去年获得了首个国家临床重点专科，这一成就标志着我院在藏区医疗事业的长期贡献。

□撰文 | 李东

40小时生命接力：我院成功完成国际危重病人转运

12月8日上午，我院迎来了一位特殊患者：一名51岁的驻非员工通过中国北京红十字航空医疗救援（以下称“北京999”）的固定翼医疗专机，成功从非洲跨越半个地球转运至上海。这是瑞金医院首次完成国际跨洲危重病人转运，开辟了一条连接东西半球的固定翼转运绿色通道，为海外危重患者提供了高效、安全的救治模式。

患者范先生（化名），今年51岁，于11月9日在非洲突发右侧肢体无力和失语，被紧急送往当地医院。入院时，范先生处于浅昏迷状态，经检查确诊为“高血压脑出血”。在当地医院积极救治后，病情虽初步稳定，但范先生及家属希望回国接受更全面

的治疗。

在这种情况下，航空医疗转运成为首选。北京999与专家团队对患者病情进行了多轮综合评估。尽管患者存在左侧基底节脑出血、重症肺炎及脓毒症等多重风险，但生命体征尚稳定，符合转运条件。最终，双方决定开展这场跨洲生命接力。

12月7日16时（北京时间），范先生从卢本巴希国际机场登机，经马累维拉纳国际机场中转，历时40余小时后，于12月8日上午顺利抵达我院，被迅速转入重症医学科。范先生入院时病情复杂，诊断包括“脑内出血、急性肾功能衰竭（氮质血症期）、急性呼吸衰竭、肺炎、电解质紊乱及下肢静脉血栓”。为此，瑞金医院迅速成立多学科联合诊疗

团队，由重症医学科牵头，联合神经内科、神经内科、中医科、康复医学科、放射介入科和药剂科等科室，共同为患者制定精准的治疗方案。

经过多学科协作，范先生目前病情明显好转：脑出血正在吸收，已能遵嘱活动并进行简单交流；气道管理得当，可自主咳嗽，炎症水平下降；肾功能衰竭改善，血肌酐逐步下降，尿量维持良好；电解质紊乱也已纠正至正常水平。尽管仍需进一步治疗，但他的生命体征逐渐稳定，不日即可恢复。我院此次跨洲转运危重患者的成功，不仅证实了航空医疗救援在国际救援中的重要性，更体现了多学科联合救治模式的卓越成效。

□撰文 | 张子晴

南瓜籽+槟榔，帮助女子排出10米长寄生虫

近日，我院感染科与寄生虫病预防控制所联手破获一起“大案”，成功帮助一名年轻女子排出长达10米的寄生虫。女子小贝（化名），40岁，半年前开始出现肛门刺痒症状，尤其晚上更为严重。她还发现，内裤上常有硬硬的白色片状物。某次洗澡时，她感到异物滑出，竟然是一条2厘米长的蠕动白色虫体。她急忙前往我院求医。

经检查，发现小贝体内感染了带绦虫，属于肠道寄生虫。带绦虫通常可以长达十余米，部分种类会引起腹泻、消瘦等症状，甚至导致肠梗阻和严重的肠道损伤。更危险的是，猪带绦虫在幼虫阶段可引发失明和脑水肿等致命问题。

我院史冬梅医生决定使用传统的驱虫方法，结合南瓜籽粉、槟榔煎液和泻药。槟榔中的槟榔碱麻痹

虫体前段，南瓜籽中的瓜子素麻痹后段，使虫体僵直，再通过泻药将整条绦虫排出。这一方法已经有悠久的历史，并在50年代被中国疾控中心推广。

果然，当天小贝顺利排出了完整的绦虫，长度达到10米，经专家鉴定为牛带绦虫。她回忆起自己2023年在江西旅游时食用了生牛肉，疑似因此感染了寄生虫。专家提醒，食用未经煮熟的肉类容易感染带绦虫及其他寄生虫，建议食物务必煮熟煮透。

我院的感染科具有悠久的寄生虫病诊治历史，与中国疾控中心寄生虫病预防控制所有60多年的合作经验。专家强调，在使用传统驱虫方法时，应在专业医生指导下进行，以免引发并发症。

□撰文 | 李东

“十年之约，善爱有我” 第十届慈善义卖活动隆重举行

12月31日，“十年之约，善爱有我”2024年瑞金医院第十届慈善义卖活动，在转化大楼一楼室内外隆重举行。在煦日照拂下，瑞金人用一场充满善爱氛围的爱心义卖，传递、洋溢、汇聚善爱，共同开启崭新的一年。

在慈善义卖活动正式开始前，大家共同回顾了十年慈善义卖活动历程。自2014年举行至今已开展到第十季，成为每年年末令人期待的一项医院标志性品牌活动。活动筹得善款用于援助需要帮助的人们，完成了一系列的善举：向新疆喀什地区第二人民医院心肺服务中心捐赠成人心肺复苏模拟人及AED，向西藏日喀则人民医院图书馆捐赠电脑、打印机等设备，筹建云南大理剑川县“广慈卫生室”，为“马凡氏综合征”藏民开展爱心慈善手术、制作“蓝小医”爱心公益伞等等。

今年，瑞金文创与新闻晨报联合打造重磅文创——“金福献瑞”福历，由共和国勋章获得者、中国工程院院士王振义手书的“金”“福”“瑞”以及瑞金自然治愈之景悉数融入这本精美台历。此外，还有案头记事和获取三甲医院科普实用功能。新闻晨报社长秦川致辞，介绍文创产品“金”“福”“瑞”系列文创作品，寓意“精湛艺术、崇



高道德与坚定信仰”的大医精神。文创产品一经亮相，便引发热烈反响。

我院党委书记瞿介明在讲话中提到，本次慈善义卖活动延续了医院百十年来的传统，慈善义卖所获得的钱款也将用于医疗援助、学校资助等多个慈善项目，充分体现了我院“医者仁心”的社会责任。希望通过慈善义卖活动，推动瑞金文化品牌建设，让“十年之约”走向“百年传承”。

转化大楼前，集市风格的帐篷连绵成片，文艺范与烟火气交织，熙熙攘攘的人群，将冬日的寒冷驱

散得无影无踪。本次慈善义卖活动共设四大主题展区：瑞金文创区、党团支部区（含精品区）、社团展示区、咖啡美食区，琳琅满目的特色好物，吸引院内职工不断驻足购买。此外，上海家化、上海交响乐团、上海话剧艺术中心、名创优品、智欣商贸、上海轩妮、尚越餐饮、博海美食花园、Popeyes炸鸡、红楼CENE、Midnight Bakery……超多品牌集结，携各自品质精品亮相转化大楼，在美景美食之中为慈善义卖活动增添助力。

□撰文 | 倪俊超 李东 张子晴
□摄影 | 陈钧

我院举办志愿者总结感恩活动

12月5日是世界志愿者日，我院举行了一场流淌着善爱的活动，致敬平凡而又不凡的志愿者们，感谢他们用爱与汗水书写的不凡篇章。

活动现场发布一本凝聚着“七彩假期学生志愿者”心血的宝典——《瑞金医院助医志愿服务宝典》。随后为优秀志愿者团队、新锐志愿者团队、最佳服务志愿者、阳光活力志愿者颁奖，感谢他们让善爱与担当洒满医院的角角落落。病房志愿者郑小梦讲述怀孕八个月的她战胜癌症后选择成为志愿者的感人故事，血液学科志愿者团队现场合唱。

早在2009年，医院便开创了“彩虹家园”志愿者服务平台，搭建起完善的组织架构、工作机制和志愿者管理制度，以“关心社会弱势群体、关注社会公益事业”为目标，为医务人员及社会爱心人士搭建了服务社会、奉献社会的桥梁。截至目前，院内外注册志愿者人数共计4900人；2024年院内外志愿服务时长累计12000小时。依托我院人文建设的深厚根基，创新打造多元化医疗场域志愿服务模式，着力开展11个示范性志愿服务项目，形成了“人人都是志愿者”的良好氛围；在改善就诊体验、提升优质医疗服务、弘扬健康向上社会文明风尚，以及推动医院高质量发展软实力等方面起到了积极作用。

为进一步完善医院志愿服务建设体系，在志愿者当中有更好的榜样和激励作用，今年，医院特地推出了星级志愿者的认定和亮证制度。共有67名志愿者成为星级志愿者，其中志愿服务时长超过1500小时的五星志愿者就有10名。

活动中，中国建设银行上海分行的志愿者队伍——瑞爱智善志愿者队全新成立。我院党委副书记俞郁萍、建行上海市分行私人银行部总经理杨锋共同上台揭幕。瑞爱智善志愿服务队成立以后，将与院方携手，为广大患者，为社会带来更多温暖，传递大爱。

上海市卫健委文明办副主任俞军殷切寄语，表扬志愿服务精神在瑞金医院蔚然成风。活动后举行志愿者健康咨询活动。

□供稿 | 社工部



12月17日，2024年临床医学院第四期“思政大讲堂”在转化大楼一楼报告厅举行。活动邀请到中国当代历史小说作家马伯庸老师，为我院的文学爱好者、规培医生、进修医生和医学生带来以历史中的“大”与“小”为题的专题讲座。马伯庸以深厚的文学底蕴和独到的历史见解引领大家穿梭于历史现场，鼓励大家发现和探索隐藏在历史背后的情感和意义。互动环节他鼓励大家保持对写作和文学的热爱，在写作中找到自己声音，表达自己见解。

□供稿 | 临床医学院
□摄影 | 陈钧



12月25日，瑞金海南医院迎来首批国际医疗旅游团到院体检。来自印度尼西亚（下简称“印尼”）的8位外国友人在院体验了贴心的医疗服务。医院为外国友人精心设计体检套餐，并根据印尼的饮食习惯，特别提供了符合当地特色的餐食。今后瑞金海南医院将为更多国际友人提供独具特色的医疗旅游项目，实现“健康无国界，人人享有健康”。

□供稿 | 瑞金海南医院

12月19日，中国医师协会睡眠医学专业委员会第四届委员会选举成立大会在京召开。经投票选举，我院呼吸与危重症医学科主任李庆云担任主任委员。现场他代表新一届委员会做了就职发言，表示将竭尽全力把委员会越办越好，为健康中国2030做出更大贡献。

在“2024年中国生物医药产业链创新风云榜”评选中，我院康复医学科副主任牛传欣荣获“U45影响力青年奖”。该奖项由中国生物医药产业链创新转化联合体（CBIITA）设立，旨在表彰在生物医药产业创新与转化中发挥重要作用的45名45岁以下医学创新转化青年人才。

【简讯】

首个藏汉对照科普读物《血液的故事》在西藏出版发行

由我院血液科郑宇、卿恺两位医生共同创作编写的科普读物《血液的故事》近日由西藏人民出版社出版问世。该书由汉藏双语写成，并配有漫画说明，是一本通俗易懂老少皆宜的科普读物。《血液的故事》填补了西藏地区血液病科普方面的空白，对于提高当地居民对血液疾病的认识和防控能力具有重要意义。

中国工程院院士、我院终身教授陈赛娟为本书作序，她希望

将血液疾病的知识带给广大藏族同胞，同时也希望医学这颗“种子”能埋进藏族学生的心里，引导大家崇尚科学、健康的生活。

郑宇、卿恺两位都是血液科的援藏医生。在日喀则援藏期间，他们发现，当地对血液病的知识知之甚少，他们决定将平时在工作中遇到的一些真实的病例改编成十个小故事，以漫画的形式并配以汉藏双语，内容既科学又通俗，旨在成为大众特别是

高原地区居民了解自身健康状况的好帮手。书籍正式发行后，两位作者来到日喀则市儿童福利院二院、日喀则市上海实验学校等地，将这份充满爱心的礼物亲手送给了孩子们，并组织了一场别开生面的科普讲座。他们还受到了上海市援藏干部联络组组长、日喀则市委副书记彭一浩的热情赞扬，认为该书对于提升西藏民众健康水平发挥重要作用。

□撰文 | 李东

“服务瑞金三十年”荣誉员工表彰仪式顺利举行

12月19日下午，“服务瑞金三十年”荣誉员工表彰仪式在转化医学大楼隆重举行。我院党委书记瞿介明、院长宁光等院领导出席仪式。

仪式伊始，《岁月如歌，一路芳华》开场视频通过AI技术，让不同时代的自己面对面拥抱，一同回顾过去、看青春飞扬。

宁光院长风趣幽默的回忆自己在医院30多年的学习和工作经历，以及与同事们共同经历的点点滴滴。他提到，尽管岁月流转，医院的环境和设施不断升级，但对医学事业的那份热爱与执着始终未变。他感慨与同事们

一起奋斗、一起成长的时光，特别是那些共同面对挑战、解决问题的日子。他强调，正是有了一代又一代瑞金人的辛勤付出和无私奉献，医院才能不断发展壮大。他希望更多年轻人能够接过前辈的接力棒，继续为医学事业贡献自己的青春和力量。

今年，医院共有138名资深员工获得表彰，瞿介明书记和宁光院长逐一为每一位出席现场活动的荣誉员工颁发荣誉奖牌。

内分泌与代谢病科主任医师刘建民作为荣誉员工代表发言。妇产科沈育红、财务处章励、血液科糜坚青、数字医学创新中心

柏志安带来《在瑞金的光辉岁月里，我们走过三十年……》诗朗诵节目。国际医疗部张晨莉、血液科吴文、财务处李雪辉、普外科毛志海带来小组唱《朋友》，唤起每一位瑞金人的美好回忆。

瞿介明书记讲话，他表示大家的医术、医德及丰富经验，是医院宝贵的财富，将继续引领医院高质量发展，参与多院区建设，为医院未来发展贡献力量。感谢瑞金人为医学事业、为患者、为医院发展所做出的杰出贡献，助力我们持续奋进，携手开创我院更加灿烂的未来篇章。

□供稿 | 工会

冬季取暖“陷阱”：这些不良生活习惯竟暗藏烧烫伤风险！



在我院烧伤科门诊中，冬季前来就诊的烧烫伤患者并不少见，有时甚至比夏天更多。为什么冬季仍是烧烫伤的高发季？哪些不经意的“小动作”会引起意外？又如何正确预防和处理？

烧烫伤是日常生活中最常见的意外伤害之一，成因包括火焰、沸水、热油、电流、高温固体、热蒸气、辐射以及强酸强碱等化学物质。这类损伤不仅让人皮肤“吃痛”，还可能留下疤痕、毁容甚至付出生命代价。

临床上，根据烧烫伤的深度可分为以下几种类型：

一度烧伤（红斑型）：仅皮肤发红，不起水泡，疼痛剧烈，不会留疤。

浅二度烧伤（水泡型）：伤处有明显水泡，疼痛明显，基底鲜红潮湿，一般不会留疤。

深二度烧伤（水泡型）：伤处一般也会起水泡，但疼痛比较迟钝，基底猩红或偏红白，多数会留下瘢痕和色素沉着。

三度烧伤（焦痂型）：伤处出现白、黄或黑褐色焦痂，会留下明显疤痕。

一度和浅二度烫伤不会留疤，但深二度和三度烫伤往往会遗留瘢痕。

冬季烧烫伤的常见原因

低温烫伤：指皮肤长时间（通常超过6小时）与45℃－60℃的低热物体接触导致的慢性烫伤。像热水袋、暖手宝、暖宝宝贴、中药热敷包、艾灸、热油汀等长时间接触皮肤，都可能发生低温

烫伤。老人、糖尿病患者、睡眠沉重的儿童、以及冬季畏寒的年轻女性和学生族群都是易感人群。早期症状包括红斑、水泡、脱皮或发白，可能导致深层组织损伤，愈合困难。

热水袋爆裂：这类烫伤多局限在大腿根部和会阴、下腹等部位，会引起行走困难、大小便护理困难等尴尬情景，病人往往苦不堪言。

长时间使用热风机、电热毯等设备：热风机、电热毯等设备长期使用可能引发火灾或局部烧伤，尤其对老人和瘫痪病人危险更大。

吃火锅：液体酒精易燃易爆，在使用酒精炉时，在火没有灭的情况下加入液体酒精，特别容易发生起火，酿成悲剧。

洗澡水烫伤：调温不当或儿童误入烫水盆中导致烫伤。

误饮热液：儿童打翻或成人疏忽饮用滚烫饮品，造成口腔和食道烫伤。

煤气中毒引发的热力烫伤：在密闭环境中使用煤炉或炭盆取暖，易导致一氧化碳中毒及严重烧伤。

冬季烧烫伤的预防

安全使用取暖设备：使用热水袋、暖手宝时不可整夜置于被中。保暖贴要隔着一层衣物，使用时间控制在2小时左右。一旦觉得皮肤发痒或发烫，应立即停止。

选择正规产品，避免热水袋爆裂：认准正规厂商生产的热水袋，及时更换老化产品。热水袋

中的水温不宜过高，不要灌得太满，约70%为宜。

取暖器使用须远离易燃物，切勿长时近距离烘烤：保持与衣物、木质家具、被服的安全距离。电热毯最好在入睡前加热，睡觉时关掉电源，不要整夜通电。

避免使用液体酒精炉：不论家中还是酒店吃火锅，尽可能不要使用液体酒精炉。若必须使用，需在火完全熄灭后再加酒精，并让周围人员稍远离，以防事故。

给孩子洗澡要先放冷水再调热水：小朋友洗澡时，大人不能中途离开，并确保水温适宜后再让孩子入浴。

妥善放置热饮和餐具：将盛有热饮、热汤的容器放在孩子够不到的地方，不要用吸管直接吸饮饮料，避免食道烫伤。

煤气、炭火取暖时保持适当通风：不要紧闭门窗，防止一氧化碳中毒，避免在昏迷状态下意外接触火源或热源。

当不幸发生烧烫伤时，切勿慌张，可按照急救五字诀“冲—脱—泡—盖—送”处理。

冲：第一时间用大量清洁流动冷水冲洗创面20～30分钟。

脱：轻柔地脱去衣物，如有必要可用剪刀剪开，以免粘连伤口。

泡：疼痛明显时，可继续用冷水浸泡10～30分钟减轻痛感。

盖：用干净的纱布、毛巾或棉布覆盖创面，保持清洁。

送：尽快前往具备烧烫伤救治能力的医疗机构就诊。

□灼伤整形科 | 李学川 沈晓娟

冬令进补，怎么补你知道吗？

俗话说：“冬令进补，来春打虎”。为啥补？怎么补？哪些人可以补？这些冬令进补的知识，你需要知道。

人体经历了夏秋季的消耗，脏腑的阴阳气血津液有所亏耗，如能在冬季适时进补，既可及时补充人体气血津液，恢复元气，抵御严寒侵袭，培本固元，又可使来年少生病或不生病，达到事半功倍之效。

需提醒，按照中医学理论的观点，每个人体内的脏腑气血、阴阳偏衰情况是不同的，因而在冬令进补时，应辨明体质的寒热、虚实、气血、脏腑、阴阳，按个体情况决定是否需要进补。如果盲目服用补药，不但达不到调理脏腑的目的，甚至还会产生各种不良反应。

哪些人适宜补？

亚健康的人群（中青年）：如果平时没有明确的慢性疾病，但因长期劳累、熬夜、压力负担过重而致身体虚弱、易感冒、怕冷、疲劳、失眠、健忘、爪甲失荣等，可通过进补膏方，补益人体元气、充沛营血、恢复精神。

肾气不足的人群（中老年）：如果上了年纪之后，经常感觉注意力不集中、头发花白、视力下降、头晕耳鸣、记忆力差、腰背酸痛、神疲乏力、夜尿频多等，可以通过膏方补益气血、补肾强筋、延缓衰老。

患有慢性病，且处于稳定期的人群：中医认为，“邪之所凑，其气必虚”。由于膏方既有补益之力，又能辅以祛邪，有利于慢性病的调治，所以对于患有慢性支气管炎、冠心病、贫血、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性肾炎、骨关节病、月经病等患者或病后体弱者，通过服用膏

方可以帮助巩固疗效，改善症状，增强体质。

哪些人不宜补？

体质健壮人群：身体强健，很少出现乏力症状，平时不容易感冒，没有食欲不振、大便溏泄等症的人群，到了冬天，可以根据冬日特点，调节自己的饮食起居，不必强求进补。

急性病或慢性病急性发作的人群：

患有感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、腹泻等急性疾病，处于慢性病的急性发作期，肝功能异常等人群，均应先治疗原发疾病，待病情控制或缓解后，由医生决定是否使用膏方。

湿困脾胃之人：湿困脾胃之人一般舌苔厚腻，而膏方大多为滋腻补品服用后可能导致湿困脾胃加重、脾失健运，则得不偿失。

中医根据食物中药的性味不同，把补益分为平补、温补和清补等。

平补是针对素体平和、不寒不热者，可适度进食各类补品，或温热寒凉搭配。

温补是针对老年人或体虚者，为保护人体阳气，抵御寒邪外袭，可多进食温热助阳之品，如当归生姜羊肉汤、龙眼、红参等。但应当心“虚不受补”，因为老年人脾胃功能较弱，过量进食补药会增加胃肠负担，不易消化，适得其反。

清补是针对素体较热或阴虚体质者，可多食用鸡肉、鱼肉、西洋参、枫斗等甘寒养阴之品。

为使冬季进补达到预期效果，建议在中医师的指导下，根据各不同体质和食物的属性进行“辨证施补”。

□中医科 | 郑岚



肚子疼了也可自我筛查

肚子疼，有时来得快去得也快，有时却让人寝食难安。如何判断到什么科室就诊呢？

疼痛在A区：

- 右上腹分布了肝脏及胆囊。
- 疼痛多数与急性胆囊炎、肝炎、肝硬化等疾病有关。
- 建议消化科、普外科、肝胆外科就诊。

疼痛在B区：

- 中上腹涉及十二指肠，胃，心脏，胆囊，胰腺等。
- 疼痛可能与十二指肠溃疡、胃食管反流、胃炎、消化不良、慢性胰腺炎、胆道疾病、心绞痛等有关。
- 建议消化科、心脏科、普外科就诊。

疼痛在C区：

- 左上腹的主要脏器有胰腺、脾脏、左半结肠、部分胃腔。
- 疼痛可能与胰腺炎、胃溃疡、胰腺癌、胃癌等有关。
- 建议消化科，普外科就诊。

疼痛在D/F区：

- 右侧腹，左侧腹可能涉及到肾脏，输尿管以及结肠。
- 疼痛可能与肾结石，输尿管结石，结肠炎等有关。
- 建议泌尿科，肾内科，消化科，普外科就诊

疼痛在E区：

- 中腹部包含了大肠和小肠。
- 疼痛可能与结肠炎、结肠息肉，肠梗阻、结肠肿瘤等有关。
- 建议消化科，普外科就诊

疼痛在G区：

- 右下腹涉及阑尾、输尿管，且易与妇科疾病混淆。

疼痛在H区：

- 疼痛可能与阑尾炎、尿路结石等有关，如果为育龄妇女，还需要考虑右卵巢肿瘤蒂扭转或异位妊娠。
- 建议普外科，泌外科，妇科就诊。

疼痛在H区：

- 下腹部包含直肠、生殖器以及膀胱。

疼痛在I区：

- 疼痛可能与直肠炎、膀胱炎、膀胱结石、膀胱肿瘤，还有男性女性的生殖疾病等有关。
- 建议普外科，泌外科，妇科就诊。

疼痛在I区：

- 左下腹涉及大肠。
- 疼痛可能与直肠癌，结肠癌有关。还需要考虑男性精索炎，女性附件炎以及宫外孕等。
- 建议普外科，泌外科，妇科就诊

□ICU | 沈忆君 倪丹雯



乳腺增生，会转恶性吗



乳腺增生，又称乳腺囊性增生症，是一种常见的乳腺良性病变，既不属于肿瘤，也不属于炎症，属于生理性反应。

乳腺增生可能发生于青春期后的任何年龄，多见于25~45岁月经不太规则、经量少、经期短、未婚、未育、或未哺乳和哺乳不良的女性。

乳腺增生的原因

- 内分泌紊乱：**90%以上的乳腺增生是由内分泌不平衡所导致，如高龄未婚、人工流产、不孕不育、抑制哺乳等，会导致乳腺组织不能进行正常的周期性生理活动，随着时间延长，机体会出现不同程度的内分泌紊乱。
- 情绪影响：**长期情绪不稳定、心情不舒畅、精神压力等负性情绪得不到宣泄，会导致体内雌孕激素分泌的比例失调或分泌节律紊乱而引起乳腺组织增生。
- 不良的生活习惯：**譬如烟酒、高脂高糖饮食、过量食用含激素的滋补品、熬夜、过度劳累、缺乏锻炼、滥用避孕药、长期使用含激素成分的化妆品等，会增加乳腺疾病的发生率。
- 穿着习惯：**长期佩戴过紧或不适合自己的胸罩，会对乳房内的血液循环以及淋巴系统循环造成压

如何改善乳腺增生的不适症状？

- 结合自身状况选择合适的内衣，睡觉时不佩戴。
- 保持心情舒畅，学会自我调节负面情绪，避免过度焦虑和抑郁。
- 养成规律的生活习惯，保持充足睡眠，少熬夜，结合自身工作及生活情况适当进行户外有氧运动，可有效舒缓心理压力，增强免疫力。
- 减少高脂肪、高能量食物摄入，禁烟禁酒，多吃新鲜蔬果，补充维生素，保证营养均衡。
- 处于哺乳期的女性，分泌乳汁有利防治乳腺增生，鼓励适当延长产后哺乳时间，一般为产后8个月。
- 适龄女性还要保护好自己，同房时做好防护措施，尽可能减少人工流产的次数。

乳腺增生会发生癌变吗？

大部分的乳腺增生是单纯性的小叶增生，并不会发展为乳腺癌。然而，小部分乳腺增生可能伴有导管上皮增生和异形细胞，可能发展成为癌前病变。

虽然乳腺增生不是肿瘤，发生癌变的概率并不高，通常无需药物治疗，但若症状较明显者，可考虑

采用药物治疗，在医生指导下使用中药调理，如乳癖消、逍遥丸、乳康片、小金丸等，起到活血散结、化瘀止痛的作用。定期检查、积极治疗，防患于未然。

如何乳腺自查

乳腺自查的最佳时间为月经周期的第7－10日或月经结束后2－3日，已绝经女性应选择每个月固定一日检查。

看：面对镜子取各种姿势(两臂放松垂于身侧、向前弯腰或双手上举置于头后)，仔细观察双侧乳房大小和外形是否对称，有无局限性隆起、凹陷、皮肤改变，乳头有无回缩或抬高。

触：面对镜子取各种姿势(两臂放松垂于身侧、向前弯腰或双手上举置于头后)，仔细观察双侧乳房大小和外形是否对称，有无局限性隆起、凹陷、皮肤改变，乳头有无回缩或抬高。

挤：大拇指和食指压挤乳头、乳晕，注意有无溢液，最后检查腋窝有无肿块。

如发现异常或有任何疑问，请及时到医院就诊。同时，女性朋友们应积极参加乳腺筛查及乳腺体检，以便及时发现并治疗乳腺疾病。

□撰文 | 蒋仕君 潘文冲